

Checklist de Mudança Vieira: Plano Anti-Stress (do Preparativo à Primeira Noite)

4 a 2 semanas antes

1) Faça uma triagem inteligente

- Separe por 3 categorias: **Levar / Doar / Descartar**
- Priorize o que realmente vale a pena transportar (menos volume = mudança mais rápida)

2) Trate da “mudança invisível” (burocracia)

- Atualize morada em: bancos, seguros, subscrições, entregas e serviços essenciais
- Se for o caso, organize documentos do veículo (morada associada e registos)

3) Planeie serviços e acesso

- Defina datas para: internet/TV, eletricidade, água e gás (evite ficar “sem serviços” na chegada)
- Se o prédio for apertado: avalie necessidade de **elevador exterior** ou reserva de área de carga/descarga

4) Confirme medidas e circulação

- Meça: portas, corredores, elevador, escadas e entradas
- Identifique itens críticos (sofá, cama, armários, eletros) e prepare soluções com antecedência

10 a 7 dias antes

5) Prepare a casa de destino

- Faça uma limpeza geral antes de entrar com caixas e móveis
- Defina previamente onde ficam: cama, sofá, mesa, eletros (isso acelera o descarregamento)

6) Organize por “zonas”

- Crie uma zona por divisão: cozinha / quarto / sala / casa de banho
- Separe uma caixa “Primeira Noite” (ver item 9)

7) Simplifique a cozinha

- Planeie refeições simples e comece a reduzir perecíveis
- Se tiver arca/frigorífico: programe o descongelamento para o dia anterior

8) Com crianças e/ou animais

- Separe itens essenciais (rotina e conforto): brinquedo preferido, manta, comida, documentos e medicação
- Se possível, organize alguém para ajudar no dia da mudança (reduz ansiedade e imprevistos)

48 a 24 horas antes

9) Kit “Primeira Noite” (indispensável)

Inclua numa mala/caixa separada:

- Roupa para 2–3 dias
- Higiene pessoal

- Carregadores
- Medicamentos
- 1 conjunto de toalhas e roupa de cama
- Snacks e água
- Papel higiénico (sim, é sempre esquecido)

10) Proteja o que é sensível

- Documentos, joias, dinheiro, chaves e pequenos eletrónicos: **vão com você**
- Tire fotos de ligações (TV, router, computador) para montar rápido no destino

11) Prepare eletrodomésticos

- Frigorífico: esvazie, desligue, seque e deixe arejar (evita odores)
- Garanta que itens com água/condensação estão secos antes do transporte

No dia da mudança

12) Última verificação antes de sair

- Armários, arrecadação, garagem, varandas e lavandaria: confira tudo
- Recolha chaves e comandos (portão, garagem, etc.)

13) Segurança e registos

- Feche janelas, tranque portas e desligue o essencial
- Registe leituras (água/luz/gás) com fotos para evitar cobranças incorretas

14) Chegada com controlo

- Oriente a equipa com base nas divisões (etiquetas por cor ajudam muito)
- Monte primeiro: cama + casa de banho + cozinha básica → conforto imediato

Bónus: Etiquetas que salvam tempo (método simples)

- **Cor por divisão** (ex.: azul = quarto, verde = cozinha)
- **Etiqueta com 3 infos:** Divisão + prioridade (Alta/Média/Baixa) + conteúdo rápido